

ОБҐРУНТУВАННЯ ПІДХОДІВ ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

В статті представлено класифікацію методів, що розподіляє всі методи антистресорного захисту на організаційні та психопрофілактичні. Перша група методів спрямована на зменшення ступеня екстремальності факторів виробничого середовища і їх відповідність психофізіологічним особливостям працівника. Такий (організаційний) підхід найпоширеніший у психології праці, інженерній психології, ергономіці та організаційній психології. Друга група методів спрямована безпосередньо на психіку працівника і його функціональний стан.

Ключові слова: психопрофілактика, подолання, професійний стрес, психіка, захист.

В статтє представлена классификация методов, что распределяет все методы антистрессорной защиты на организационные и психопрофилактические. Первая группа методов направлена на уменьшение степени экстремальности факторов производственной среды и их соответствие психофизиологическим особенностям работника. Такой (организационный) подход распространен в психологии труда, инженерной психологии, эргономике и организационной психологии. Вторая группа методов направлена непосредственно на психику работника и его функциональное состояние.

Ключевые слова: психопрофилактика, преодоление, профессиональный стресс, психика, защита.

Актуальність дослідження.

Актуальність вивчення професійного стресу у професіях типу «людина-техніка» зумовлено зростанням кількості зазначених професій, їх технічної оснащеності в постіндустріальному суспільстві, а також з інформаційним, інтелектуальним та емоційним навантаженням, що зумовлює високу соціальну відповідальність, нервово-психічну напругу і призводить до виникнення професійного стресу, що негативно впливає на безпеку та ефективність діяльності спеціалістів та потребує комплексного підходу до профілактики та подолання негативних проявів професійного стресу.

Зазначена проблема надзвичайно гостро постає в системі експлуатації рухомого складу залізничного транспорту. Аналіз аварій і катастроф за останні 10 років показав, що з вини людського фактора сталося біля 84 90% усіх подій. На актуальність визначення стресогенних чинників, психодіагностику проявів та профілактику подолання професійного стресу вказує той факт, що у локомотивних господарствах Укрзалізниці тільки за 10 місяців 2011 року було допущено 228 транспортних подій і державі нанесено збитків на суму 111, 1 тисяч гривень.

Аналіз літератури професійного стресу, його причин, подолання, профілактики виявився актуальним у Європі. За результатами опитування 15 країн Європейського Союзу стало відомо, що 56 % працівників відмічають високі темпи роботи, 60 % - жорсткі терміни її виконання, 40 % - монотонію, 30 % скаржились на стрес і його прояви і, майже, кожен десятий повідомляв, що на робочому місці до нього застосовують тактику залякування. Економічні збитки від

професійного стресу кожного року становлять біля 15 млрд. євро.

Нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів (А.Г. Маклаков, В.О. Моляко, В.І. Берзін, В.О. Бодров, М.В. Савчин, О.Є. Самойлов, Н.В. Тарабріна, С.І. Яковенко).

Аналіз актуального стану досліджень професійного стресу свідчить про те, що ця проблема нині недостатньо розроблена і в теоретико-методологічному, і у практичному аспектах. Нині не існує психодіагностичного апарату для вивчення рівня професійного стресу, не з'ясовані теоретичні і методичні моделі його дослідження, система детермінант, що його зумовлюють. Потребують подальшого вивчення, змістовно мало розкриті прояви професійного стресу у відповідності до чинників його виникнення і навіть стосовно визначення поняття професійного стресу існують однобічність і протиріччя підходів.

Зазначені проблеми вивчення стресу поставили перед науковцями ХХІ століття не стільки «боротьбу» зі стресом, а з'ясування засобів і методів його профілактики та подолання.

Мета статті. Здійснити аналіз методів профілактики і подолання професійного стресу.

Завдання статті. Визначити особливості організаційних та психопрофілактичних методів антистресового захисту в системі «людина - техніка - середовище».

Існує багато методів корекції стресу та його наслідків. При цьому вибір якогось

методу корекції стресу повинен визначатися тією системою організму, показники якої уже відрізняються від нормальних значень. Особливо підкреслюється, що мова повинна йти не про «середньостатистичну норму», а про нормальні саме для даного індивідуума життєві показники. (К.В. Судаков, В.М. Крайнюк, М.С. Корольчук, С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, С.М. Миронець, О.В. Тімченко)

Можна виділити як мінімум дві класифікації методів нейтралізації стресів. В основу першої класифікації покладена природа антистресорного впливу: фізична, хімічна або ж психологічна, в основу другої класифікації – спосіб впровадження у свідомість антистресорної установки – самостійний чи за допомогою іншої людини. Розглянемо їх докладніше.

Перша класифікація. Фізичні методи зменшення стресу – це вплив високими або низькими температурами, світлом різного спектрального складу й інтенсивності й т.д. Численні спостереження доводять, що загартовування, сауна й російська парна лазня є прекрасними антистресорними методами, які століттями використовувалися в народній медицині й не втратили свого значення і дотепер.

Наступна група біохімічних методів зняття стресу містить у собі різні фармакологічні препарати, лікарські рослини, наркотичні речовини, алкоголь і ароматерапію.

Фізіологічні методи регуляції стресу полягають у безпосередньому впливі на фізіологічні процеси в організмі, зокрема, на серцево-судинну, дихальну й м'язову системи. Вони містять у собі масаж, акупунктуру, фізичні вправи, м'язову релаксацію й дихальні техніки.

На психологічних методах зменшення стресу ми зупинимось докладніше далі.

Друга класифікація. Регулювати рівень стресу можна самостійно, за допомогою іншої людини або за допомогою технічних засобів.

Практика показує, що найбільш ефективним способом регуляції рівня стресу є зовнішній – за участю психолога, психіатра або будь-якої іншої позитивно налаштованої людини. Сюди належать всі види психотерапії, емоційна участь близької людини, компетентна порада фахівця, секс, спортивні ігри, масаж і т.д.

У деяких ситуаціях доцільними є методи психологічної самопомоги – аутогенне тренування, медитація, дихальні техніки, спеціальні фізичні вправи й т.д. Класичним

прикладом методу цієї групи є індійська йога, що включає в себе дихальні вправи (пранаяму), фізичні вправи (асани) і прийоми медитації (самадхи).

Регуляція рівня стресу може проходити з використанням технічних засобів. Коротко охарактеризуємо сучасні технічні засоби зняття стресу.

Дотепер не придумано нічого досконалішого і не існує нічого складнішого, ніж людський мозок. Наукою створено низку приладів, які впливають на головний мозок завдяки електричним імпульсам визначеної частоти електротранквілізації, трансцеребральна електронейростимуляція (вона ж центральна електронейростимуляція) або ритмічного світла і звуку, що офіційно називається аудіовізуальною стимуляцією – АВС (апарати Voyager, Minds Eye, Dreamer та ін.). Ефективність пояснюється дією на організм зовнішнього стимулу в ритмі, що пов'язаний із власними частотами мозку, у ритмі, що вступає в резонанс із його власними біологічними ритмами.

Метод центральної електронейростимуляції (мається на увазі вплив на центральні нервові структури, на головний мозок), який здійснюється, за допомогою вітчизняних апаратів ЛЕНАР, ЕТРАНС застосовуються для зняття стресу і підвищення стресостійкості, зняття втоми, нормалізації сну, ліквідації порушень тонусу судин головного мозку, зменшення метеочутливості, нормалізації самопочуття при гормональних перебудовах у жінок [4].

Той же ефект може давати й аудіовізуальна стимуляція (АВС). Але якщо в методах електростимуляції використовується невелика кількість жорстко фіксованих частот лікувального впливу, то АВС – більш тонкий і складний метод. АВС використовує більш широкий діапазон частот і гнучко модулює роботу мозку, використовуючи відомий фізіологічний феномен засвоєння ритму – FFR (Frequency Following Response – [11]). Це є окремим випадком більш загальної закономірності саморегуляції мозку – зв'язування, узгодження власних біоритмів мозку з ритмом зовнішніх стимулів [11]. Ті ж самі фізіологічні процеси лежать в основі дії дихально-релаксаційних вправ, що викликають засвоєння мозком повільних ритмів (які дорівнюють частоті дихання, серцебиття) і сприяють тим самим переходу мозку в стан зниженого рівня активації. Коли мозок засвоює частоту зовнішнього ритму, починає її повторювати, підлаштовує під неї власну активність, то поступово він

переходить у такий функціональний стан, для якого подібний частотний режим є характерним.

Зокрема, відповідні режими ритмічної стимуляції і частотного затягування приводять мозок людини в змінні стани свідомості, аналогічне досягається при глибокій медитації, із зупинкою внутрішнього діалогу, релаксацією і функціональною розрядкою. При цьому досягається також і бажане позитивне підсвідоме реструктурування, ефект якого інколи буває просто разючий.

Наведемо короткий перелік різних функціональних станів мозку, які досягаються при АВС: сон (корисний режим при безсонні, особливо в частих поїздках), спокій, розслаблення, відпочинок; зняття стресу, медитація, активізація, концентрація, підвищення розумової працездатності, мобілізація резервів мозку, стимулювання пам'яті, прискорене навчання, підвищення «творчих здібностей». У цілому ж, можна з повним правом сказати, що АВС є нейрофізіологічним програмуванням.

На відміну від електростимуляції і АВС, при використанні яких людина – об'єкт впливу поводить пасивно, методи біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ) вимагають активної участі досліджуваного. БЗЗ – це застосування на практиці ідей У. Джеймса і його теорії емоцій, заснованої на зворотному зв'язку між тілом і свідомістю. Власне, БЗЗ – це та ж психофізіологічна саморегуляція, що практикується людиною перед дзеркалом, у ролі якого в типовому випадку виступає дисплей комп'ютера. Сигнали від чутливих датчиків перетворюються в зручну форму зовнішнього представлення таким чином, що досліджуваний може спостерігати картину власного пульсу, або дихання, або біотоків мозку. Останній напрямок, названий нейроБЗЗ – NF, NeuroFeedback – найбільш цікавий в плані саморегуляції психологічного стану, а також тренування резервних можливостей психіки (один із сучасних приладів, що використовується для цієї мети, символічно називається Peak Achievement Trainer).

Метод БЗЗ використовується у великому діапазоні випадків – від різноманітних психосоматичних розладів, у першу чергу, серцево-судинних, до таких важких проблем, як депресії, алкоголізму і наркоманії [11]. Говорячи про застосування нейроБЗЗ для зняття проявів депресії, не зайве відзначити, що в основі позитивного ефекту лежить

використання закономірностей усе того ж універсального фізіологічного механізму вирішення «мозкових проблем» – функціональної асиметрії півкуль. Причому асиметрії в двох іпостасях – як міжпівкулевої (згадувана нормалізація балансу активності правої і лівої півкуль), так і внутрішньопівкулевої – формування балансу активності передніх (лобових) і задніх відділів півкуль, подолання роз'єднаності, яка виникла між ними при депресії, або «поперечної блокади» [11].

Основний ефект від застосування подібних методик досягається тоді і тільки тоді, коли у досліджуваного за рахунок фіксації уваги на власних фізіологічних процесах спонтанно виникає ЗСС (змінений стани свідомості). Іншими словами, БЗЗ – це спосіб апаратного, комп'ютерного посилення можливостей людини занурюватися в змінні стани свідомості і їх утилізації. Тому подібні процедури – як БЗЗ, так і транскраніальна електростимуляція, і аудіовізуальна стимуляція є ефективнішими, якщо попадають на попередньо підготовлений ґрунт.

У справі подолання виробничих стресів існує своя класифікація методів оптимізації функціональних станів, що розподіляє всі методи антистресорного захисту на організаційні й психопрофілактичні.

Перша група методів спрямована на зменшення ступеня екстремальності факторів виробничого середовища і їх більшої відповідності психофізіологічним особливостям працівника. Такий (організаційний) підхід найпоширеніший у психології праці, інженерній психології, ергономії. Його основними напрямками є:

- 1) раціоналізація процесів праці шляхом складання оптимальних алгоритмів роботи, забезпечення зручних тимчасових лімітів і т.д.;

- 2) удосконалення знарядь і засобів праці відповідно до психофізіологічних особливостей людини;

- 3) розробка оптимальних режимів праці й відпочинку, які б не призводили до передчасного виснаження ресурсів працівника;

- 4) раціональна організація робочих місць і формування оптимальної робочої пози;

- 5) створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі;

- 6) підвищення моральної й матеріальної зацікавленості в результаті праці [7].

Друга група методів спрямована безпосередньо на психіку працівника і його

функціональний стан. Вона містить у собі такі способи, як: вплив кольором і функціональною музикою; вплив на біологічно активні точки; оздоровчі фізичні вправи; переконання й навіювання; самонавіювання й аутотренінг; дихальна гімнастика; медитація.

Можна також виділити два напрямки в подоланні психологічного стресу: профілактичний і терапевтичний.

Перший шлях – це посилення захисних сил організму, зміна ставлення до психотравмуючих ситуацій, розвиток позитивного мислення.

Другий шлях спрямований на нейтралізацію стресу, що виник, й полягає в цілеспрямованому впливі на його тілесні й емоційні прояви.

Стресостійкість, захист свого фізичного і психічного здоров'я від впливу факторів стресу багато в чому залежить від самої людини, її бажання й уміння користуватися тими або іншими прийомами психічної саморегуляції (ПСР).

Прийнято вважати, що людина здатна впливати на саму себе, використовуючи три шляхи: зміну тонуусу скелетних м'язів і дихання; активне включення представлень і почуттєвих образів; використання програмувочої і регулюючої ролі слова [1, 2, 3, 9, 10].

Психічне саморегулювання – це свідомий вплив людини на притаманні їй психічні явища, виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримання чи зміни характеру їх протікання (функціонування).

Інші методи психологічного та психофізіологічного докладно описані в монографії В.М. Крайнюк «Психологія стресостійкості» с.230 - 242. Вважаємо за необхідне перерахувати їх: аутогенне тренування; біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ); медитація; дихальні техніки; м'язова релаксація; раціональна психотерапія; дисоціювання від стресу; використання позитивних образів (візуалізація); нейролінгвістичне програмування; фізичні вправи; психом'язове тренування; ідеомоторне тренування; візуомоторне тренування поведінки; тактика боротьби зі стресом в залежності від часу його настання.

Залежно від тимчасової локалізації джерела стресу (минуле, сьогодні, майбутнє) тактика подолання стресу, який виникає, буде істотно розрізнятися [8].

Якщо людина очікує настання неприємної події й саме це очікування вже

починає запускати нервово-гуморальну реакцію розвитку стресу, то на першому етапі необхідно знизити рівень хвилювання за допомогою аутотренінгу або концентрації на процесі дихання.

Наступним етапом буде формування впевненості в собі за допомогою прийомів раціональної психотерапії або нейролінгвістичного програмування.

Далі – пошук ресурсів, необхідних для подолання майбутньої потенційно стресорної ситуації (як об'єктивних – грошей, матеріальних засобів, часу й т.д., так і суб'єктивних – почуття спокою, рішучості або впевненості). Потім варто приступити до моделювання у свідомості бажаного результату й багаторазового пропрацювання «ідеального» сценарію у свідомості.

Якщо людина перебуває в епіцентрі події, що викликала стрес, то алгоритм дій буде іншим:

- ◆ необхідно знизити рівень негативних емоцій за допомогою повного дихання;

- ◆ за допомогою аутотренінгу або прийомів нейролінгвістичного програмування потрібно підсилити почуття впевненості в собі;

- ◆ каузальний аналіз стресу, що допоможе знайти адекватні засоби для його подолання;

- ◆ пошук ресурсів для подолання стресу й складання оперативного плану дій;

- ◆ початок практичних дій щодо виходу зі стресорної ситуації.

Третій алгоритм дій необхідний, якщо подія, що викликала стрес, уже відбулася й перебуває в минулому, однак людина періодично повертається до неї у своїх думках, переживаючи при цьому негативні емоції. У цьому випадку необхідно дисоціюватися від ситуації, потім підібрати необхідні суб'єктивні ресурси (байдужість, спокій або мудрість) і актуалізувати їх методами нейролінгвістичного програмування. На третьому етапі можна використати раціональну психотерапію і завершити роботу моделюванням бажаного майбутнього.

Для оптимізації стресу дуже важливо удосконалювати поведінкові навички, а саме: формувати комунікативні навички, впевнену поведінку, вміти використовувати ефективний алгоритм постановки цілей. Життєві цілі повинні мати позитивне формулювання, бути реальними, тобто їх можна досягти, цілі повинні бути максимально конкретними, залежати від особистості, цілі повинні мати

прийнятну ціну їх досягнення, для цього повинні бути необхідні особистісні ресурси.

Висновок. Таким чином, можна виділити як мінімум дві класифікації методів нейтралізації стресів: організаційні та психопрофілактичні. Перша група методів спрямована на зменшення ступеня екстремальності факторів виробничого середовища і їх відповідність психофізіологічним особливостям працівника. Такий (організаційний) підхід найпоширеніший у психології праці,

інженерній психології, ергономіці та організаційній психології. Друга група методів спрямована безпосередньо на психіку працівника і його функціональний стан.

Серед психологічних методів найбільш ефективними є: аутогенне тренування, метод біологічного зворотного зв'язку, дихальні вправи, м'язова релаксація, дисоціювання від стресу, нейролінгвістичне програмування, медитація, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування, візуомоторне тренування.

Література

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФИС, 1985. – 192 с.
2. Горбунов Г.Д. Учитесь управлять собой. – Л., 1976.
3. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1987. – 286 с.
4. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищ. навч. закладів. – К.: Ельга; Ніка-Центр, 2012. – 400 с.
5. Корольчук М.С. Осьодло В.І. Психодіагностика: Навч. посібник. – К.: Ельга; Ніка-Центр, 2010. – 400 с.
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. – К.: Ніка-Центр, 2009. – 580 с.
7. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 111 с.
8. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – С Пб.: Изд. дом «Сентябрь», 2011. – 260 с.
9. Психология здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – С Пб.: Питер, 2003. – 607 с.
10. Психотерапия / Под ред. Б.Д.Карвасарского. – С Пб.: Питер, 2000. – 544 с.
11. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – 336 с.
12. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. – М., 1998. – С.3-168.
13. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис. ... д-ра психологіч. наук: 19.00.06. – Х.: Нац. ун-т внутріш. справ, 2003. – 427 с.
14. Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – С Пб.: Питер, 2002. – 416 с.

Soldatov S., researcher of the department of psychology

RATIONALE AND APPROACHES GENERAL DESCRIPTION PREVENTION AND MANAGEMENT OF OCCUPATIONAL STRESS

Inability of a person to counteract to stresses results in negative consequences in psychical, social, professional and behavioral spheres: various displays of posttraumatic stress disorders. Presently there is no psychodiagnostical vehicle for the study of level of professional stress, the theoretical and methodical models of its research, the system of predetermined factors are not found out.

We need to study further the displays of professional stress in accordance with the factors of its origin. Even in relation to determination of the professional stress there is one-sidedness and contradiction of the approaches.

The main task of the article is to define the features of organizational and psychologically preventive methods of antistress defense in the system "human- technique - environment".

Thus, it is possible to distinguish at least two classifications of methods of neutralization of stresses: organizational and psychologically preventive. The first group of methods is directed on the reductions of extremeness of the factors of productive environment and their accordance with psychophysiological features of the worker. Such (organizational) approach is the most widespread in psychology of labor, engineering psychology, ergonomics and organizational psychology. The second group of methods is concentrated directly on the psychics of worker and his functional state.

Among the psychological methods the most effective are: autogenic training, method of reverse biological connection, respiratory exercises, muscular relaxation and dissociation from the stress, neurolinguistic programming, meditation, psycho-muscular training, ideomotor training and visuomotor training.

Keywords: psychoprophylaxis, poverty, professional stress, mind protection.